

28.04.2026 - 09:30 Uhr

## Studie: Ghosting im Dating - vier Treiber



Hannover (ots) -

### Ghosting liegt in der Architektur der Dating-Plattformen - aber wir können uns anders verhalten

Aktuelle Studien zeigen, dass die Nutzung von Dating-Apps mit erhöhter Einsamkeit und psychischer Belastung einhergehen kann, während gleichzeitig viele Nutzer von Ghosting-Erfahrungen berichten. Vor diesem Hintergrund rückt das Phänomen Ghosting zunehmend in den Fokus der öffentlichen und wissenschaftlichen Diskussion.

Ghosting beim Online-Dating ist der einseitige, erklärungslose Kontaktabbruch, obgleich bereits ein werthaltiger Austausch miteinander stattgefunden hat. Psychologin, [Dating-Coach](#) und Mitgründerin der psychologischen [Partnervermittlung Gleichklang](#) Guido F. Gebauer benennt in einem [ausführlichen Fachtext](#) und einem [begleitenden Video](#) vier miteinander verwobene Faktorenbündel, die erklärungsloses Verschwinden begünstigen.

### Die vier Treiber von Ghosting

1. Strukturen der Dating-Plattformen Große Auswahl potenzieller Kontakte, Swipe-Mechanik, fehlende soziale Einbettung, Anonymität und technische Funktionen wie Blockieren erleichtern den abrupten Abbruch. Kontakte können ebenso leicht entstehen, wie sie beendet werden können. Da zwischen den Teilnehmenden bei Dating-Plattformen in der Regel keine gemeinsamen Netzwerke bestehen, entfallen soziale Sanktionen - die Hemmschwelle sinkt.
2. Selbstschutz und Unsicherheitsreduktion Psychologisch betrachtet ist Ghosting eine Vermeidungsstrategie: Es hilft, unangenehme Gespräche, direkte Ablehnung, Konflikte, aggressive Reaktionen oder das Gefühl, jemanden zu enttäuschen, zu umgehen. Auch eine geringe Toleranz für Mehrdeutigkeit (Ambiguität) spielt eine Rolle. Kurzfristig entlastet Ghosting, langfristig beeinträchtigt es die Beziehungsfähigkeit.
3. Normative Normalisierung Wenn Ghosting allgegenwärtig ist, entsteht der Eindruck, man schulde einander keine Erklärung mehr. Das Verhalten wird zunehmend als normaler Bestandteil des Kennenlernprozesses betrachtet. Es handelt sich um eine Norm, die sich unbewusst beim Einzelnen und in der Gesellschaft verfestigt.
4. Zyklizität Wer selbst gghostet wurde, ghostet später mit höherer Wahrscheinlichkeit selbst. Das eigene Erleben verschiebt die Normen weiter und gewöhnt an den erklärungslosen Abbruch. Ghosting wird zu einem sich selbst verstärkenden Kreislauf.

### Unbeabsichtigtes Ghosting durch Aufschieben und Vergessen

Ein weiterer Befund aus einer [eigenen Befragung](#) von 1.138 Gleichklang-Mitgliedern, darunter 642 Frauen, 481 Männer und 15 non-binäre Personen im Alter von 18 bis 84 Jahren, ergibt, dass es auch harmlose Erklärungen gibt:

- Ghosting geschieht manchmal unbeabsichtigt durch Aufschieben von Antworten, das im Vergessen endet oder wo sich die Betroffenen nach abgelaufener Zeit nicht mehr trauen, sich zu melden. 5,9 % der Befragten mit eigenem Ghosting-Verhalten beschrieben in der Befragung genau diesen Ablauf.

Laut Gebauer handelt es sich hier um ein Pseudo-Ghosting, welches nur den Anschein eines echten Ghostings macht. Jedoch können die Betroffenen dies oft nicht unterscheiden. Wegen der Möglichkeit eines solchen Pseudo-Ghostings sei es in jedem Fall sinnvoll, bei scheinbarem Ghosting auch selbst noch einmal einen Kontaktversuch zu starten.

### **Dating nimmt zu - Partnerfindung nimmt ab**

Ghosting ist nicht nur ein individuelles Ärgernis, sondern wirkt sich laut Gebauer auch auf die Chancen der Partnerfindung aus.:

- *"Studien zeigen, dass in den meisten Beziehungen in den Anfangsphasen Irritationen und Turbulenzen auftreten, deren Klärung eine Beziehung sogar vertiefen kann. Wird aber bereits beim Kennenlernen auf jede Irritation mit Ghosting reagiert, gehen Klärungschancen verloren und Beziehungschancen sinken."*

Gebauer verweist darauf, dass mit dem Aufkommen der Dating-Apps die Single-Raten nicht gesunken, sondern gestiegen sind. Er hält dies für keinen Zufall:

- *"Es sind dieselben Strukturen der Dating-Plattformen, die sowohl Ghosting begünstigen als auch die Klärungsbereitschaft vermindern und dadurch zu steigenden Single-Raten führen. Dieselben Strukturen, die Ghosting fördern, senken auch die Bereitschaft, Konflikte zu klären. Das führt am Ende zu mehr Singles, nicht weniger."*

### **Was Betroffene tun können**

Gebauer führt aus, dass Betroffene ihre eigene Vermeidungstendenz reflektieren sollten, anstatt reflexhaft Kontakte abzubrechen, und dass sie bereit sein sollten, auch schwierige Gespräche zu führen und aktiv in die Klärung zu gehen, indem sie unbequeme Fragen stellen und Beziehungsprozesse ausdrücklich kommunizieren.

Er erklärt weiterhin, dass es notwendig sei, Ambiguität auszuhalten und nicht jede Unsicherheit sofort beenden zu wollen, weil gerade diese Fähigkeit zum Umgang mit Unsicherheit eine zentrale Voraussetzung für das Entstehen tragfähiger Beziehungen darstelle.

Zudem empfiehlt Gebauer, sich bewusst gegen die Normalisierung von Ghosting zu stellen und Ghosting nicht als legitimen Standard zu akzeptieren, da diese innere Haltung darüber entscheidet, ob man selbst Teil des Kreislaufs wird oder ihn durchbricht.

Schließlich rät Gebauer dazu, sich auf Ghosting vorzubereiten und sich dadurch gegenüber seinen negativen Folgen zu immunisieren. Auf diese Weise könne man lernen, nicht selbst durch erlebtes Ghosting zu einem Ghoster zu werden und gleichzeitig mit einer gewissen Gelassenheit offen zu bleiben, sich erneut auf einen anderen Menschen auszurichten.

Die psychologischen Erkenntnisse über Ghosting lassen sich nach Gebauer letztlich folgendermaßen verdichten:

- *"Ghosting entsteht aus einem Zusammenspiel von Plattformlogiken, psychologischen Schutzmechanismen, schleichender Normalisierung und einem zyklischen Teufelskreis. Wer diese Mechanismen erkennt, kann bewusst anders handeln und den Mut aufbringen, Irritationen miteinander zu klären."*

Pressekontakt:

Dr. Gebauer steht jederzeit für Nachfragen und Interviews in klassischen Medien (Print, TV, Radio) sowie auf YouTube, in Blogs und sozialen Medien zur Verfügung:

Dr. Guido F. Gebauer  
Gleichklang limited  
Oesterleystr 1  
30171 Hannover  
Tel.: +49 (0)15228973672  
E-Mail: gebauer@gleichklang.de

## Medieninhalte



*Ghosting erfordert Trauerarbeit und Neubesinnung. / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/71147](http://www.presseportal.de/nr/71147) / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100015842/100939713> abgerufen werden.